

# Fit und gesund MG e.V.



**„Body - Fit“**  
Übungen für einen gesunden,  
aktiven und beweglichen  
Bewegungsapparat

**Fit und gesund MG e.V.**  
Erzbergerstr. 80  
41061 Mönchengladbach  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)

**Body Fit - Übungen für einen gesunden,  
aktiven und beweglichen Bewegungsapparat**



Kraft- und Ausdauersport wirken sich günstig auf die Gesundheit, besonders auf unser Herz-Kreislaufsystem und auf unsere Haltung/Muskulatur aus.

Durch gezieltes Training wird muskuläres Ungleichgewicht korrigiert. Sie halten Ihren Körper beweglich und bauen mit Dehnübungen Verspannungen ab. Sie beugen Rückenbeschwerden vor, indem Sie Ihre Rumpfmuskulatur kräftigen und die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule verbessern. So entlasten Sie Ihren Rücken und verbessern gleichzeitig Ihr Gefühl für Körperbalance.

Die Übungen mit Kleingeräten wie Elastiband, Redondo- und Pilatesbälle, Togu-Brasil und Hanteln unterstützen das Übungsprogramm zu rhythmischer Musik.

Ausrüstung: Sportkleidung, Sportschuhe,  
Getränk

**Donnerstags:**  
07.11. - 19.12.2019, 17.00 - 18.00 Uhr

jeweils 7 Termine à 60 Min.

**Kosten: 39 Euro p.P.**

**Ort: Sportraum Erzbergerstr. 80**

**Teilnehmerzahl: 6 - max. 10**

**Kursleitung:**  
**Stefanie Krüppel**  
**Lehrtrainerin B Groupfitness**

**Auskunft und Anmeldung unter:**  
mobil 0163 7884555  
Email: [info@fitundgesund-mg.de](mailto:info@fitundgesund-mg.de)

**Weitere Informationen unter:**  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)

Für aktive Vereinsmitglieder ist der Kurs  
kostenlos!